

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN HARGA DIRI PADA MAHASISWI  
PESERTA AEROBIK DI PUSAT KEBUGARAN X**

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Psikologi  
Pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Oleh:

Priangger Adi Ginanjar

NIM. 0911233088



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS BRAWIJAYA**

**MALANG**

**2017**

## **HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN HARGA DIRI PADA MAHASISWI PESERTA AEROBIK DI PUSAT KEBUGARAN UB CENTER**

**Priangger Adi Ginanjar**

Program Studi Psikologi, Universitas Brawijaya Malang

Pag2192@gmail.com

### **ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan citra tubuh dengan harga diri pada mahasiswi yang mengikuti aktifitas senam aerobik di pusat kebugaran Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian menggunakan jenis penelitian metode korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi peserta aerobik di Fitness Center Inbis UB Sport Club House yang berjumlah 60 orang, alat pengumpul data berupa skala citra tubuh dan harga diri Thomas F Cash (2002) dan dilakukan perhitungan analisa data dengan SPSS 20. Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $H_a$  penelitian dapat diterima dan  $H_o$  ditolak, hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0.342 dan nilai signifikansinya 0.007 yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dengan harga diri pada mahasiswi yang mengikuti aktifitas aerobik.

**Kata Kunci: Aerobik, Citra Tubuh, Harga Diri**

### **ABSTRACT**

The purpose of this study was to investigate the relationship between body image and self esteem on the women students who follow the activities of aerobics exercise at the fitness center malang. This study uses a quantitative approach to the type of research using correlational type of research method. The sample in this study was women student participant Aerobics Fitness Center Inbis UB Sport Club House which numbered 60, tool for data collection were body image and self esteem scale by Thomas F Cash (2002) and data analysis calculated with SPSS 20. The results showed that the research can be accepted  $H_a$  and  $H_o$  was rejected, it can be seen from the value of the correlation coefficient ( $r$ ) of 0.342 and a significance value of 0.007 which means there is a significant positive relationship between body image and self esteem in women college student who follow aerobic activity.

**Keywords: Aerobic, Body Image, Self-esteem**

## KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan limpahan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tanpa ada halangan apapun sampai pada akhirnya skripsi ini tersusun. Skripsi ini berjudul “Hubungan Citra Tubuh Dengan Harga Diri Pada Mahasiswi Peserta Aerobik Di Pusat Kebugaran Ub Center”. Skripsi Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Dalam penyusunan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh sebab itu penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih kepada :

1. Bapak Ilhamuddin, S.Psi., M.A, selaku ketua Program Studi Psikologi Universitas Brawijaya. Terima kasih telah bersedia menjadi pemberi arahan untuk penulis ketika menyusun skripsi.
2. Ibu Dr. Ulifa Rahma S.Psi., M.Psi selaku pembimbing penulis yang telah banyak memberikan arahan dan masukan kepada saya dalam mengerjakan skripsi dan juga memberikan sesi konsultasi pada penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Yuliezar Perwira Dara S.Psi., M.Psi selaku pembimbing penulis yang telah banyak memberikan arahan dan masukan

kepada saya dalam mengerjakan skripsi dan juga memberikan sesi konsultasi pada penyelesaian skripsi ini

4. Ibu Unita Werdi Rahajeng., S.Psi., M.Psi selaku dosen penguji.

Terima kasih telah bersedia menjadi menjadi penguji yang memberikan masukan pada skripsi yang masih kurang dari kesempurnaan.

5. Ibu Sumi Lestari., S.Psi., M.Si selaku dosen penguji. Terima kasih

telah bersedia menjadi menjadi penguji yang memberikan masukan pada skripsi yang masih kurang dari kesempurnaan

6. Kedua orang tua, adik, beserta anggota keluarga lainnya, yang telah

memberikan semangat, doa, dan dukungan, semoga sehat selalu

7. Seluruh sahabat Psikologi yang selalu memberikan semangat yang

tidak pernah ada hentinya, dan selalu saling mendoakan selama persiapan, pelaksanaan, hingga skripsi terselesaikan.

Penulis akui penulis tidaklah sempurna bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, sehingga masukan dan kritikan penulis harapkan demi sempurnanya laporan ini. Akhirnya semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b>	
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Penelitian Terdahulu .....	7
F. Kekhasan Penelitian.....	11
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>13</b>
A. Citra Tubuh .....	13
1. Definisi Citra Tubuh.....	13

2. Dimensi Citra Tubuh.....	14
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Citra tubuh.....	16
B. Harga Diri.....	18
1. Definisi Harga Diri.....	18
2. Dimensi-dimensi Harga Diri.....	19
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri.....	20
C. Mahasiswi Peserta Aerobik.....	21
D. Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri pada Mahasiswi yang mengikuti Aktifitas Aerobik di Pusat Kebugaran X Kota Malang.....	22
E. Kerangka Berpikir.....	24
F. Hipotesa .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. Desain Penelitian.....	26
B. Identifikasi Variabel .....	26
C. Definisi Operasional.....	27
D. Populasi, Sampel, Teknik Sampling dan Prosedur Penelitian.....	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel.....	30

3. Teknik Sampling.....	31
4. Prosedur Penelitian.....	31
5. Pelaksanaan Penelitian .....	33
E. Metode Pengumpulan Data .....	34
1. Skala Citra tubuh .....	35
2. Skala Harga Diri .....	38
F. Pengujian Alat Ukur .....	39
1. Uji Validitas .....	39
2. Uji Reliabilitas .....	39
3. Analisis Aitem .....	40
G. Metode Analisis Data.....	41
1. Uji Asumsi Klasik .....	42
2. Uji Hipotesis .....	43
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
A. Hasil Penelitian.....	44
1. Gambaran Umum Subyek.....	44
2. Deskripsi Data.....	45
3. Hasil Uji Asumsi .....	49



4. Hasil Uji Hipotesis .....	50
B. Pembahasan.....	51
C. Keterbatasan Penelitian .....	52
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>54</b>
A. Kesimpulan .....	54
B. Saran .....	54
1. Saran Teoritis.....	55
2. Saran Praktis .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>59</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional citra tubuh.....	28
Tabel 3.2 Definisi Operasional Harga Diri Menurut Brandden .....	29
Tabel 3.3 Penentuan Nilai Skala (Skoring) .....	35
Tabel 3.4 Blue Print Sebelum Uji coba citra tubuh.....	35
Tabel 3.5 Blue Print Sesudah Uji coba citra tubuh .....	37
Tabel 3.6 Blue Print Sebelum Uji coba Harga Diri.....	38
Tabel 3.7 Blue Print Sesudah Uji coba Harga Diri .....	39
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas .....	40
Tabel 3.9 Pedoman Koefisien Korelasi.....	43
Tabel 4.1 Pengelompokan responden menurut tingkat umur.....	45
Tabel 4.2 Persamaan skor hipotetik .....	46
Tabel 4.3 Deskripsi Data Skor Hipotetik dan Skor Empirik .....	47
Tabel 4.4 Kategori Subjek Citra Tubuh.....	48
Tabel 4.5 Kategori Subjek Harga Diri .....	48
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Kolomogorov Smirnov Z (K-S-Z).....	49
Tabel 4.7 Hasil Uji Linieritas .....	50
Tabel 4 .8 Hasil Uji Hipotesis .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada mahasiswi yang mengikuti aktifitas senam aerobik .....	24
---	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Validitas Putaran I dan Reliabilitas Aitem Citra Tubuh Putaran 1 .....	59
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas Putaran I dan Reliabilitas Aitem Citra Tubuh Putaran 2 .....	61
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas Putaran I dan Reliabilitas Aitem Citra Tubuh Putaran 3 .....	63
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas Putaran I dan Reliabilitas Aitem Citra Tubuh Putaran 2 .....	64
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Aitem Harga Diri Putaran I.....	66
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Aitem Harga Diri Putaran II .....	67
Lampiran 7 Hasil Uji Correlations Product Moment Pearson.....	68
Lampiran 8 Data Skor Deskriptif.....	69
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas .....	69
Lampiran 10 Hasil Uji Linearitas.....	69
Lampiran 11 Hasil Kategorisasi Subjek .....	70

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar belakang

Masa transisi adalah masa peralihan, dimana seseorang beralih menuju hal baru. Bagi banyak orang, pada masa transisi menuju perguruan tinggi adalah masa yang berbeda bagi kehidupan seseorang dimana membuat kemungkinan dan pengalaman yang baru ( Hiester, Nordstrom & Swenson, 2009 ). Umur transisi dari remaja menuju dewasa yang berawal dari usia 18-25 tahun yang disebut dengan dewasa awal, pada umur tersebut ini kebanyakan individu mulai mempelajari penampilan dirinya (Dalyono, 2009). Oleh karena itu banyak mahasiswi yang rela merubah penampilan atau bentuk tubuhnya (*make over*) agar menjadi lebih ideal (Henggaryadi, 2008).

Memiliki tubuh ideal merupakan idaman hampir setiap mahasiswi, banyak cara dilakukan untuk mendapatkan penampilan fisik yang menarik dan ideal, maraknya tempat olahraga misalnya tempat fitness dan sanggar-sanggar senam aerobik dan body language yang seakan-akan tidak kehabisan pengunjung. Senam aerobik merupakan salah satu jenis olahraga dan sangat diminati oleh hampir sebagian besar masyarakat, hal ini dikarenakan senam aerobik merupakan olahraga yang dapat dilakukan secara memberikan manfaat yang langsung dan nyata. Penelitian yang dilakukan oleh (Puspitaningrum, 2010), Setiap wanita selalu menginginkan bentuk tubuh yang ideal, dalam membentuk tubuh yang ideal. Perempuan yang ingin memiliki tubuh ideal akan

melakukan berbagai cara salah satunya dengan berolahraga, olahraga ada berbagai macam seperti lari, pilates, yoga dan senam aerobik. Pada umumnya mahasiswi melakukan olahraga citra tubuh, pusat kebugaran, dan aerobik (Andrea, 2010). Perempuan yang umurnya antara 18 – 25 tahun mendapat kelebihan mampu mempositifkan citra tubuh dan menaikkan harga diri dengan berolahraga (Sahri, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ryan, dkk (Jayasti, 2013) menunjukkan bahwa seringnya kehadiran individu secara keseluruhan dalam melakukan senam aerobik dimediasi oleh adanya motivasi kesenangan (*interest/enjoyment*). Pada penelitian yang dilakukan oleh Julianti, dkk (2008) harapan atau keinginan utama peserta senam berdasarkan usia menunjukkan bahwa peserta senam yang berusia 18 sampai dengan 29 tahun lebih dari (62,5%) menyatakan harapan utama mereka adalah menurunkan berat badan dan 31,2% harapan agar tubuh menjadi segar dan sehat. Sedangkan peserta senam berusia diatas 30 tahun 46,4% menyatakan keinginan mengikuti olahraga di pusat kebugaran adalah untuk menurunkan berat badan, namun 50% menyatakan harapan mereka adalah untuk kesegaran dan kesehatan. Terdapat hubungan antara keinginan utama individu dan usianya, dimana terdapat kecenderungan yang positif, yaitu dengan semakin meningkatnya usia maka cenderung individu tidak menempatkan penurunan berat badan (*appearance*) (Jayasti, 2013).

Menurut Sahri (2016) minat terhadap penampilan sangat kuat pada wanita dewasa awal (18-25 tahun). Penampilan fisik yang diminati meliputi tinggi badan dan

berat badan serta raut wajah. Perubahan fisik yang dialami oleh seorang wanita bisa mempengaruhi hubungan sosialnya dengan orang lain. Menurut Sunartio, Sukamto, & Dianovinina (2012), penampilan dianggap penting dan utama bagi seorang wanita. Oleh sebab itu, wanita sering membandingkan penampilan fisiknya, khususnya bentuk tubuhnya, dengan tubuh wanita lain yang dianggap lebih menarik. Menurut Strickland (2004) Rata – rata wanita tidak puas dengan tampilan fisiknya (citra tubuh). Sejalan dengan itu, Keliat (1992) menyatakan bahwa citra tubuh berhubungan dengan kepribadian. Cara individu memandang dirinya mempunyai dampak yang penting pada aspek psikologisnya. Pandangan yang realistis terhadap diri serta kemampuan menerima keadaan tubuh akan membuat individu terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri individu. Pernyataan ini dikuatkan dengan penelitian oleh Casper & Offer (1990) bahwa pada wanita, keinginan untuk mengubah tubuh dan penampilan diasosiasikan dengan menurunnya tingkat harga diri. Henggaryadi dan Fakhurrozi (2008) mengemukakan bahwa semakin menarik citra tubuh atau efektif kepercayaan diri terhadap tubuh maka semakin positif harga diri yang dimiliki, karena citra tubuh positif akan meningkatkan nilai diri, kepercayaan diri, serta mempertegas jati diri terhadap orang lain maupun dirinya sendiri, yang akan mempengaruhi harga diri dimana individu itu merasa puas dengan penampilan fisiknya.

Wanita dewasa awal pada umumnya tidak puas dengan penampilan fisik yang dimilikinya. Ketidakpuasan bisa datang dari orang tua, sekolah, teman ataupun media. Hal ini sudah terjadi berlangsung sekitar 30 tahun dan hal ini tidak mengejutkan sejak

media menggambarkan wanita langsing (Strickland, 2004). Menurut Hoyt wanita yang langsing berhubungan dengan kesehatan individu mengenai baiknya penampilan, *desirability*, dan hubungan yang baik. Tubuh kita merupakan representasi yang memperlihatkan gambaran ke orang lain dengan *first impressions* (Strickland, 2004). Ada dua hal yang berkembang menurut Rhea pada perempuan sejak kecil hingga dewasa : baik menjadi secara dramatis tidak terlibat ataupun menjadi yang terlibat dalam *extreme eating disorder* dan *extreme exercise* (Strickland, 2004). Perempuan yang tidak terlibat mempunyai citra diri yang rendah dan akhirnya harga diri mereka pun ikut turun. Perempuan yang tidak puas dengan tubuhnya sering mencerminkan lemahnya citra tubuh serta menghasilkan rendahnya harga diri. Olahraga penting bagi perempuan, terutama perempuan yang sedang berkuliah

Berbagai macam usaha yang dilakukan untuk meraih citra tubuh yang ideal menandakan bahwa seseorang berusaha untuk memenuhi kebutuhannya, kebutuhan itu sendiri dipandang sebagai kesenjangan antara kenyataan dan dorongan dalam diri (Amrullah, 2012). Menurut hasil dari penelitian (Hasanah, 2009) menunjukkan bahwa kepuasan citra tubuh pada perempuan yang mengikuti fitness di pusat kebugaran X secara umum masuk dalam kategori puas, hal yang menarik perempuan yang mengikuti fitness usia 18-21 tahun lebih puas. Pada jenis olahraga aerobik ternyata lebih puas daripada yoga dan pilates. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Julianti, Hartoyo, dan Guharja (Jayasti, 2013) mengenai manfaat yang dirasakan dengan mendatangi pusat kebugaran pada wanita adalah keadaan tubuh yang lebih



segar dan sehat menjadi manfaat yang dirasakan oleh sebagian besar (80%). Diikuti oleh manfaat peningkatan daya tahan (52,7%) dan penurunan berat badan(51,7%). Sementara prosentase alasan member mengikuti olahraga di pusat kebugaranadalah agar tubuh menjadi lebih segar dan sehat (66,7%) dan menurunkan berat badan(66,7%).

Citra tubuh berpengaruh pada sikap seseorang dalam menjaga berat badannya. citra tubuh yang negatif, yaitu pandangan terhadap tubuh dan penampilan diri yang negatif atau tidak sempurna. Sedangkan citra tubuh positif adalah rasa percaya diri seseorang karena merasa nyaman atau tidak masalah dengan kondisi atau keadaan tubuhnya. Oleh karena itu, orang yang mempunyai citra tubuh positif cenderung berpendapat tidak perlu melakukan pengendalian berat badan walaupun bentuk tubuhnya tidak sempurna (gemuk) (Mulawitri, 2005).

Dinamika hubungan antara citra tubuh dan *self esteem* telah dijelaskan oleh Menurut Melliana (Cicilabaika, 2014), bahwa citra tubuh mengacu pada gambaran seseorang tentang tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya, yang lebih banyak dipengaruhi oleh *self esteem* orang itu sendiri, daripada oleh penilaian orang lain tentang kemenarikan fisik yang sesungguhnya dimiliki oleh orang tersebut, serta dipengaruhi pula oleh keyakinannya sendiri dan sikap terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat. Selain melakukan penilaian terhadap tubuhnya, mahasiswa tentunya juga melakukan penilaian terhadap keberhargaan dirinya.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Citra Tubuh dengan Harga Diri pada mahasiswi yang mengikuti aktifitas aerobik di pusat kebugaran Malang?”.

### **B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada mahasiswi yang mengikuti aktifitas senam aerobik di pusat kebugaran Malang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui adanya hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada mahasiswi yang mengikuti aktifitas senam aerobik di pusat kebugaran Malang?.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Teoritis**

Menambah khasanah keilmuan psikologi yang dapat dijadikan sebagai referensi konsep dan teori terutama tentang citra tubuh dengan harga diri pada mahasiswi yang mengikuti aktifitas senam aerobik di pusat kebugaran Malang?”.

#### **2. Praktis**

Memberikan hasil mengenai “Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada mahasiswi yang mengikuti aktifitas senam aerobik di pusat kebugaran Malang?”.sehingga dapat dijadikan sebagai pengembangan penelitian sejenis.

## E. Penelitian Terdahulu

### 1. Nazilaturrohmah. 2015. Hubungan antara Citra Tubuh dengan *Self Esteem* Pada Wanita Yang Melakukan Perawatan Di *Skin Care*. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan *self esteem* pada wanita yang melakukan perawatan di *skin care*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 130 orang, wanita yang berusia 18 – 40 tahun yang melakukan perawatan di MM Clinic Skin Center Aesthetic. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Incidental sampling*. Analisis data dilakukan dengan analisis korelasi *product moment* menggunakan program bantu SPSS 15,0 For Windows Program. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hasil koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,718$  dengan  $\text{sig} = 0,000$  ( $p \leq 0,01$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self esteem* dengan citra tubuh. Sumbangan Efektif (SE) citra tubuh terhadap *self esteem* sebesar 51,5% ditunjukkan oleh koefisien determinasi ( $r^2$ ) sebesar 0,515. Tingkat *self esteem* pada wanita yang melakukan perawatan di *skin care* tergolong sedang dan tingkat citra tubuh tergolong sedang.

### 2. Firda Narotama Sahri. 2015. Hubungan Antara Body Image Dengan Self Esteem Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Skincare. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara body image dengan self esteem pada wanita dewasa awal yang menggunakan skincare, untuk mengetahui peran body image terhadap self esteem pada wanita dewasa awal yang menggunakan skincare dan untuk mengetahui tingkat body image dan tingkat self esteem pada wanita dewasa awal yang menggunakan skincare. Peneliti menggunakan metode kuantitatif untuk mencapai tujuan penelitian ini. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta berusia 18-22 tahun yang menggunakan produk skincare. Hasil nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,234 dengan  $p$  value =  $0,008 < 0,01$  yang berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara body image dengan self esteem pada wanita dewasa awal pengguna skincare. Berdasarkan hasil analisis diketahui variabel self esteem mempunyai rerata empirik (RE) sebesar 74,71 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 60 yang berarti self esteem subjek penelitian tergolong tinggi. Variabel body image mempunyai rerata empirik (RE) sebesar 81,51 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 75 yang berarti self esteem subjek penelitian tergolong sedang. Sumbangan efektif body image sebesar 5,5% terhadap self esteem 0,022 ( $p < 0,05$ ) sehingga  $H_a$  diterima, maka ada hubungan antara citra tubuh dengan harga diri remaja putri pada masa pubertas di SMP N 33 Semarang.

**3. Strickland, Angie. 2004. Body Image and Self-Esteem: A Study of Relationships and Comparisons Between More and Less Physically Active**

**College Women. Electronic Theses, Treatises and Dissertations of Florida State University Libraries.**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan antara Tinggi dan rendah mahasisiwi berolahraga yang berhubungan dengan citra tubuh dengan harga diri. Daerah tertentu diselidiki adalah: citra tubuh, harga diri, dan tingkat latihan untuk wanita kuliah. Secara khusus, mahasisiwi yang berusia 18-25 yang berpartisipasi dalam penelitian ini dan dibentuk serta dibandingkan. Semua partisipan yang disurvei dengan aitem citra tubuh dan aitem harga diri. Itu Multidimensional Body-Self Related Questionnaire (MBSRQ) (Cash, 2000) digunakan untuk menilai dari aspek citra tubuh dan Skala Harga diri (Rosenberg, 1965) digunakan untuk menilai harga diri. Statistik yang digunakan untuk menganalisis skala MBRSQ dan skala Harga Diri yaitu t-tes, analisis deskriptif statistik, korelasi, dan regresi. Semua statistik dihitung menggunakan SPSS for Windows. Hasil penelitian ini menunjukkan signifikansi ketika independen t-test digunakan untuk membandingkan Tingkat Olahraga dan Self Esteem. Hasil penelitian juga menunjukkan korelasi positif antara Tingkat Olahraga dan Evaluasi Diri mengenai kebugaran, Orientasi Kebugaran, Evaluasi Diri mengenai kesehatan, Orientasi kesehatan, dan korelasi negatif antara Tingkat Olahraga dan Self-Esteem.

**4. Abamara Nnaemeka C & Agu Solomon A. Relationship between Body Image and Self-Esteem among Female Undergraduate Students of**

**Behavioural Sciences. 2014. Jurnal IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS) Volume 19, Issue 1, Ver. XII (Feb. 2014), PP 01-05**

Penelitian ini bertujuan meneliti hubungan antara citra tubuh dan harga diri pada mahasiswi dari *Behavioural Sciences* menggunakan desain korelasional. Partisipan penelitian yang diambil berjumlah 400 orang dari Fakultas Ilmu Sosial yang terdiri dari Psikologi, Sosiologi dan Ilmu Politik Antropologi, dan Ekonomi di Kampus Agbani, Universitas Sains dan Teknologi Enugu. Hasil Penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara citra diri dengan harga diri yang mendukung hipotesis. Implikasi yang ditemukan akan dibahas dan direkomendasikan dibuat untuk studi lebih lanjut..

**5. Nur Lailatul Husna. Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet pada Wanita di sanggar Senam RITA Pati.2013. Skripsi**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran body image, perilaku diet dan hubungan antara body image dengan perilaku diet pada wanita di sanggar senam Rita di Pati. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian ini menggunakan studi populasi. Populasi pada penelitian ini adalah member di sanggar senam Rita sebanyak 30 orang. Variabel dalam penelitian ini adalah perilaku diet dan body image. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi, yaitu skala perilaku diet sebanyak 25 item dan skala body image sebanyak 27 item. Teknik uji validitas menggunakan rumus korelasi product

moment dan uji reliabilitas dilakukan dengan rumus alpha cronbach. Hasil uji validitas skala perilaku diet dari 34 item terdapat 25 item valid dan 9 item tidak valid dengan sebaran nilai validitas berkisar antara 0,432-0,595. Hasil uji validitas skala body image dari 37 item terdapat 27 item valid dan 10 item tidak valid dengan sebaran nilai validitas berkisar antara 0,438-0,795. Hasil uji reliabilitas pada skala body image 0,922 dan skala perilaku diet 0,897 Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik korelasi product moment dari Karl Pearson. Hasil penelitian dihitung dengan computer program SPSS versi 17.0 menggunakan teknik korelasi product moment. Hasil koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0,447 dengan taraf signifikan  $p = 0,013$  dimana  $p < 0,05$  hal ini menunjukkan ada hubungan negatif antara body image dengan perilaku diet pada wanita di Sanggar Senam “Rita” Pati. Artinya semakin negatif body image maka perilaku diet yang dilakukan akan semakin tinggi, begitupun juga sebaliknya semakin positif body image maka perilaku diet yang dilakukan akan semakin rendah Sebagian besar wanita memiliki perilaku diet yang sedang yaitu sebesar 80 % dan body image pada taraf positif yaitu atau sebesar 56,67 %.

#### **F. Kekhasan Penelitian**

Variabel citra tubuh dengan harga diri pada mahasiswi yang mengikuti Aktifitas Senam Aerobik di Pusat Kebugaran Malang. Peneliti menjadikan penelitian terdahulu sebagai wawasan dan pengembangan dalam penulisan skripsi ini. Pada penelitian ini, peneliti lebih spesifik pada mahasiswa putri yang mengikuti aktifitas



senam aerobik. Pentingnya penelitian ini Mahasiswi yang memiliki citra tubuh rendah melihat tubuh sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain, mahasiswa memandang citra tubuh yang baik bagi mereka sesuatu yang menarik (longe, 2008) citra tubuh merupakan persepsi, penilaian, perasaan, sikap dan evaluasi yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya yang meliputi bentuk tubuh, ukuran tubuh dan berat tubuh yang mengarah ke penampilan fisik. Penilaian pribadi termasuk dalam hal harga diri terhadap hasil yang telah dicapai dengan menganalisa perilaku memenuhi ideal diri mahasiswa (Henggaryadi, 2008)

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Citra Tubuh**

##### **1. Definisi Citra Tubuh**

Menurut Schilder (Ayuni, 2014), citra tubuh adalah gambaran mental yang terbentuk tentang tubuh seseorang secara keseluruhan, termasuk karakteristik fisik dan fungsional dan sikap terhadap karakteristik tersebut. Widiatmojo (Ayuni, 2014) menjelaskan bahwa citra tubuh meliputi persepsi mengenai daya tarik fisik, persepsi mengenai ukuran dan berat tubuh, serta persepsi mengenai kepuasan terhadap aspek-aspek fisik tubuh. Cash dan Pruzinsky (dalam Thompson, Heinberg, Altabe & Tan Heff-Dunn, 1999) menyebutkan bahwa citra tubuh merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif. Cash & Deagle (dalam Jones, 2001) berpendapat bahwa citra tubuh adalah tingkat kepuasan seseorang terhadap fisiknya yang sekarang (ukuran, bentuk, penampilan secara umum).

Menurut Melliana (2006), bahwa citra tubuh mengacu pada gambaran seseorang tentang tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya, yang lebih banyak dipengaruhi oleh self esteem orang itu sendiri, daripada oleh penilaian orang lain tentang kemenarikan fisik yang sesungguhnya dimiliki oleh orang tersebut, serta dipengaruhi pula oleh keyakinannya sendiri dan sikap terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal dalam masyarakat. Beberapa ahli citra tubuh percaya bahwa

ketidakpuasan terhadap sosok tubuh, terutama apabila diikuti dengan adanya perasaan benci terhadap tubuh, merupakan ekspresi dari harga diri yang rendah dan perasaan inadkuat. Perasaan inadkuat tersebut dapat berasal dari kebencian pada tubuh yang mendasar. Atau di sisi lain, persepsi terhadap tubuh yang sangat tidak ideal tersebut mungkin saja berasal dari self esteem yang rendah (Melliana, 2006).

Grogan (2008) menjelaskan bahwa citra tubuh adalah persepsi, perasaan dan pemikiran seseorang mengenai tubuhnya dan biasa diartikan bersamaan dengan bagaimana seseorang mempersepsikan ukuran tubuhnya, menilai apakah tubuhnya menarik atau tidak dan emosi yang berkaitan dengan bentuk dan ukuran tubuh seseorang.

Dapat disimpulkan dari penjelasan para ahli diatas bahwa citra tubuh adalah gambaran persepsi, perasaan dan sikap seseorang mengenai tubuhnya secara keseluruhan.

## **2. Dimensi Citra Tubuh**

Terdapat beberapa ahli yang mengemukakan mengenai dimensi citra tubuh diantaranya adalah Thomas F. Cash (2002) yang mengemukakan adanya lima dimensi citra tubuh pada pengukuran *Multidimensional Body-Relation Questionnaire Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yaitu:

- a. *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan), yaitu penilaian evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan dan tidak memuaskan.
- b. *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan), yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan meningkatkan penampilan dirinya.
- c. *Body Area Satisfaction* (Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh), yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), dan penampilan secara keseluruhan.
- d. *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk), yaitu mengukur kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.
- e. *Self-Classified Weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh), yaitu mengukur bagaimana individu mempersepsikan dan menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai sangat gemuk.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Citra tubuh

Cash & Pruzinsky (2002) menjelaskan mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan citra tubuh individu, antara lain jenis kelamin, media massa, keluarga dan hubungan interpersonal.

#### a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan citra tubuh seseorang. Pada umumnya wanita, lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang negatif. Menurut Longe (2008) wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu tubuh mereka daripada laki-laki. Persepsi citra tubuh yang buruk sering berhubungan dengan perasaan kelebihan berat badan terutama pada wanita. Seorang laki-laki, lebih memperhatikan masa otot ketika mempertimbangkan citra tubuh mereka.

#### b. Media Massa

Media massa yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai *figure* perempuan. Isi tayangan media massa sering menggambarkan bahwa standart kecantikan perempuan adalah tubuh yang kurus, media juga menggambarkan gambaran ideal bagi laki-laki adalah dengan memiliki tubuh yang berotot dan perut yang rata. Menurut Longe (2008) citra tubuh dapat dipengaruhi oleh pengaruh media. Sumber media, seperti televisi, internet, dan

majalah sering menggambarkan orang lebih dekat dengan tipe tubuh yang ideal umum diterima daripada citra tubuh rata-rata, untuk menjual produk mereka. Akibatnya, orang-orang, terutama anak-anak dan dewasa muda yang terlalu dipengaruhi dan terpengaruh oleh penggambaran seperti citra tubuh tersebut.

#### c. Keluarga

Gambaran tubuh melibatkan bagaimana menerima keadaan bayinya baik terhadap jenis kelamin bayinya dan bagaimana wajah bayinya kelak. Ketika bayi lahir, orang tua menyambut bayi tersebut dengan pengharapan akan adanya bayi ideal dan membandingkan dengan penampilan bayi sebenarnya.

#### d. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. *Feedback* terhadap penampilan dan kompetisi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan mengenai tubuh.

*Feedback* mengenai penampilan fisik berarti seseorang mengembangkan persepsi tentang bagaimana orang lain memandang dirinya.

Keadaan tersebut dapat membuat mereka melakukan perbandingan sosial yang merupakan salah satu proses pembentukan dalam penilaian diri mengenai daya tarik fisik. Pikiran dan perasaan mengenai tubuh bermula dari adanya reaksi orang lain. Dalam konteks perkembangan, citra tubuh berasal dari hubungan interpersonal. Perkembangan emosional dan pikiran individu juga berkontribusi pada bagaimana seseorang melihat dirinya. Maka, bagaimana seseorang berpikir dan merasa mengenai tubuhnya dapat mempengaruhi hubungan dan karakteristik psikologis.

## **B. Harga Diri**

### **1. Definisi Harga Diri**

Harga diri adalah pandangan keseluruhan dari individu tentang dirinya sendiri. Penghargaan diri juga kadang dinamakan martabat diri (*self work* atau gambaran diri (*Self image*). Branden (Lubis, 2012) menyatakan bahwa harga diri adalah salah satu aspek kepribadian yang merupakan kunci terpenting dalam pembentukan perilaku seseorang, karena hal ini berpengaruh pada proses berpikir, tingkat emosi, keputusan yang diambil bahkan pada nilai-nilai dan tujuan hidup seseorang yang memungkinkan manusia menikmati dan menghayati kehidupan, sehingga seseorang gagal memilikinya akan cenderung mengembangkan gambaran harga diri yang semu untuk menutupi kegagalannya itu.

Baron dan Byrne (Noviani, 2004) mendefenisikan harga diri sebagai penilaian yang dibuat oleh setiap individu yang mengarah pada dimensi negatif dan positif.



Hal yang senada diungkapkan oleh Santrock (2007) bahwa harga diri merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara positif atau negatif. Individu yang memiliki harga diri yang positif akan menerima dan menghargai dirinya sendiri apa adanya. Dalam harga diri tercakup evaluasi dan penghargaan terhadap diri sendiri dan menghasilkan sikap positif atau negatif terhadap dirinya sendiri. Sikap positif terhadap diri sendiri adalah sikap terhadap kondisi diri, menghargai kelebihan dan potensi diri, serta menerima kekurangan yang ada. Sedangkan yang dimaksud dengan sikap negatif adalah sikap tidak suka atau tidak puas dengan kondisi diri, tidak menghargai kelebihan diri dengan melihat diri sebagai sesuatu yang selalu kurang.

Berdasarkan penjelasan para ahli harga diri merupakan suatu bentuk penilaian individu dalam menilai dirinya akan sikap, perilaku serta kemampuannya.

## **2. Dimensi-dimensi Harga Diri**

Menurut Branden (Rosalia, 2015) harga diri terbagi dalam dua dimensi yaitu :

- a. *Self efficacy* (Keefektifan Diri) adalah kemampuan untuk berfikir, dalam proses dimana individu berfikir dalam proses dimana individu menilai, memilih, memutuskan, keyakinan dalam kemampuan untuk memahami fakta-fakta yang berada dalam batasan – batasan minat dan kebutuhan yang diinginkan, kepercayaan diri yang kognitif, serta keadaan diri kognitif

- b. *Self respect* (menghormati diri) Berarti suatu sikap tegas untuk menuju hak pribadi untuk hidup dan bahagia, kenyamanan dalam menegaskan pemikiran, keinginan, dan kebutuhan, perasaan bahwa suka cita adalah warisan yang paling alami.

### 3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri

Menurut Coopersmith (dalam Diana, 2007) faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri yaitu:

1. Perasaan dihargai.

Perasaan diterima dan diperhatikan yang diterima individu dari orang-orang yang penting dalam hidupnya. Hal ini menyebabkan individu menilai diri berharga, yang diterapkan dalam pengembangan aspek-aspek di dalam diri.

2. Pengalaman keberhasilan

Status dan posisi individu dalam kehidupannya. Keberhasilan individu berhubungan dengan status individu tersebut di dalam komunitas. Keberhasilan tersebut merupakan dasar pembentukan harga diri. Individu yang menganggap diri berharga akan mencapai harga diri yang tinggi.

3. Nilai dan aspirasi

Keberhasilan dan kekuatan individu tidak secara langsung diterima, tetapi dipilih dan disesuaikan dengan nilai-nilai dan tujuan hidup individu tersebut.

#### 4. Cara individu merespon penilaian orang lain

Individu dapat memperkecil atau menekan penilaian orang lain yang dianggap tidak sesuai dengan diri. Memperkecil dan menekan penilaian orang lain yaitu dapat berupa menolak atau mengabaikan penilaian orang lain.

Berdasarkan uraian dari beberapa pendapat di atas, maka dapat peneliti simpulkan bahwa harga diri (*self esteem*) merupakan suatu bentuk penilaian terhadap diri sendiri baik terhadap kemampuan diri, potensi yang dimiliki oleh diri sendiri, dan kepuasan terhadap diri sendiri yang bisa dilihat dan diukur melalui makna kebaratian diri (*significance*), kemampuan/kekuatan diri (*power*), kompetensi diri (*competence*) dan kebajikan diri (*virtue*).

#### C. Mahasiswi Peserta Aerobik

Olahraga yang dilakukan dengan benar dan teratur berhubungan dengan status gizi dan juga kebugaran dari setiap individu. Sebuah survey di Amerika Serikat (AS) menyatakan bahwa dibandingkan dengan era tahun 1960-an dan 1970-an, kebugaran remaja AS menurun, sementara persen lemak tubuhnya meningkat (Hoeger dan Hoeger, 2005). Selain itu sebuah penelitian mengenai kebugaran yang dilakukan kepada para calon mahasiswa di Karnataka, India menyatakan bahwa berdasarkan metode *ergometer step test*, 93% berada pada kondisi buruk dan batas rata-rata bawah (Hasalkar *et al*, 2004).

Di Indonesia, penelitian yang dimuat pada Majalalah Ilmu Faal Indonesia menyatakan dari 30 orang responden remaja usia 18 hingga 23 tahun yang diteliti, sebanyak 22 orang berada pada level buruk, 8 orang pada level sedang dan tidak ada yang berada pada level baik (Indriawati, 2009). Pada penelitian lainnya, yaitu survey pendahuluan pada mahasiswi Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (FKMUI) menyatakan bahwa dari 11 orang yang diuji, hanya terdapat tiga orang yang tergolong bugar (Indrawagita, 2009).

Penelitian yang telah dilakukan Mury (2015) menganalisis pengaruh frekuensi senam aerobik intensitas sedang (*low impact*) terhadap komposisi tubuh peserta senam Aerofun Universitas Esa Unggul. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan subjek berjumlah 21 orang mahasiswa, kemudian diberikan perlakuan dengan melakukan senam aerobik intensitas sedang selama 8 minggu. Senam ini dilakukan satu kali setiap minggunya. Data primer terdiri dari berat badan, indeks massa tubuh (IMT) dan persentase lemak tubuh sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil uji t-tes menunjukkan pada responden menunjukkan adanya penurunan yang nyata sebelum dan setelah perlakuan sebesar 1.42 % pada persentase lemak tubuh ( $p < 0.05$ ) namun tidak berpengaruh nyata pada berat badan dan IMT ( $p > 0.05$ ).

#### **D. Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri pada Mahasiswi yang mengikuti Aktifitas Aerobik di Pusat Kebugaran X Kota Malang.**

Citra tubuh telah menjadi hal yang umum terjadi di masyarakat, terutama pada mahasiswi. Seorang mahasiswi menyadari bahwa salah satu penampilan fisik

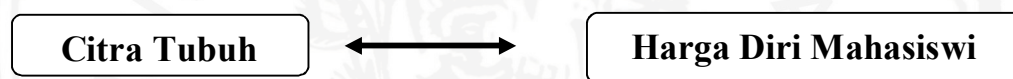
yang menarik adalah dengan memiliki bentuk tubuh dan berat badan ideal. Tubuh yang langsing bagi perempuan tidak dapat dilepaskan dari *image* cantik dan menarik. Sebagian besar wanita memperhatikan bentuk tubuh dan memandang bentuk tubuh sebagai ukuran kecantikan. Mahasiswa beranggapan bahwa tubuh yang ideal identik dengan tubuh yang kurus dan langsing (Husna, 2013).

Penampilan yang ideal menurut wanita bukan hanya dinilai dari sebagian-sebagian saja namun secara keseluruhan, meliputi keadaan wajah, kehalusan kulit, warna kulit, tinggi badan dan berat badan. Pendapat tersebut semakin diperkuat dengan banyaknya iklan produk kecantikan di media massa. Citra perempuan saat ini tidak jauh dari apa yang sering muncul di dalam iklan-iklan yang ada yaitu tubuh langsing, rambut panjang lurus, wajah putih mulus. Sayangnya tidak semua orang dapat memiliki bentuk tubuh ideal. Banyak orang beranggapan dengan memiliki penampilan yang menarik maka mereka akan mudah diterima di masyarakat dan akan mendapatkan perlakuan baik (Husna, 2013). Hal tersebut rata-rata berusaha dicapai oleh perempuan dengan berbagai cara, salah satunya dengan berusaha mengidealkan berat badan dengan senam aerobik (Dewantari, 2016).

Menurut Longe (2008) wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu tubuh mereka daripada laki-laki. Persepsi citra tubuh yang buruk sering berhubungan dengan perasaan kelebihan berat badan terutama pada wanita. Seorang laki-laki, lebih memperhatikan masa otot ketika mempertimbangkan citra tubuh mereka. Hubungan citra tubuh dengan harga diri

mahasiswi akan menunjukkan penampilan dirinya, semakin menarik tubuhnya maka semakin positif pula harga diri yang mereka miliki. Karena citra tubuh yang positif akan meningkatkan nilai diri (*Self worth*) seseorang, serta mempertegas jati diri pada orang lain maupun dirinya sendiri dan dari kesemuanya itu akan mempengaruhi harga diri seseorang (Henggaryadi, 2008).

#### E. Kerangka Berpikir



**Gambar 2 1** Skema Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada mahasiswi yang mengikuti aktifitas senam aerobik

Memperhatikan citra tubuh merupakan persepsi, perasaan, pemikiran, gambaran, dan evaluasi seseorang mengenai penampilan tubuhnya. Seseorang mahasiswi dapat memiliki persepsi positif maupun negatif terhadap citra tubuhnya. Seseorang yang memiliki citra tubuh positif akan merasa nyaman dan percaya diri dengan keadaan tubuhnya, mereka merasa tidak perlu melakukan pengendalian berat badan meskipun bentuk badan mereka gemuk. Sedangkan, seseorang yang memiliki citra tubuh negatif akan memandang tubuh dan penampilannya tidak sempurna sehingga perlu ada yang di rubah. Harga diri adalah penilaian yang dibuat oleh individu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan dirinya, yang diekspresikan ke dalam sikap setuju atau tidak setuju,

sehingga terlihat tingkat dimana individu meyakini dirinya sebagai individu yang mampu, penting, sukses, dan berharga.

#### **F. Hipotesa**

Hipotesa adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2009). Berdasarkan penjelasan tersebut maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ha: Ada hubungan antara Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada mahasiswi yang mengikuti aktifitas senam aerobik

Ho: Tidak ada hubungan antara Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada mahasiswi yang mengikuti aktifitas senam aerobik.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Arikunto (2010) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menggunakan angka mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap dari hasilnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism dengan pengumpulan data menggunakan instrument penelitian dan analisis data yang bersifat statistik guna menguji hipotesis penelitian untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu (Sugiyono, 2009). Berdasarkan jenis penelitian, penelitian ini menggunakan jenis penelitian metode korelasional. Penelitian korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel. Penelitian ini dengan judul Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada mahasiswa putri yang mengikuti aktifitas aerobik

#### B. Identifikasi Variabel

Menurut Arikunto (2010) variabel adalah objek penelitian atau yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian. Terdapat macam variabel yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang sering disebut dengan variabel stimulus atau bisa dikatakan yang mempengaruhi yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya

variabel dependen (terikat). Variabel terikat (*dependent variable*) adalah variabel yang sering disebut *variable output*, variabel ini dapat dikatakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Berikut dijelaskan mengenai identifikasi variabel penelitian yaitu:

1. Variabel bebas (X) : Citra Tubuh
2. Variabel terikat (Y) : Harga Diri

### C. Definisi Operasional

#### 1. Citra tubuh

Citra tubuh merupakan persepsi, perasaan, sikap dan evaluasi yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya yang meliputi bentuk tubuh, ukuran tubuh dan berat tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik. Alat ukur citra tubuh ini dikembangkan oleh Cash menggunakan versi yang sudah diadaptasi pada penelitian (Ayuningtyas, 2015) berdasarkan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) yang dikemukakan oleh yang terdiri atas dimensi atau komponen: *Appearance Evaluation*, *Appearance Orientation*, *Body Area Satisfaction*, *Overweight Preoccupation*, *Self-classified Weight*. Secara rinci dimensi dan indikator citra tubuh sebagai variabel bebas (X) dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel 3.1 Definisi Operasional citra tubuh

No.	Dimensi	Indikator
1.	<i>Appearance Evaluation</i>	1. Evaluasi terhadap penampilan dari diri sendiri 2. Evaluasi terhadap penampilan dari orang lain
2.	<i>Appearance Orientation</i>	1. Perhatian individu dalam menjaga penampilan 2. Usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya
3.	<i>Body Area Satisfaction</i>	1. Kepuasan terhadap wajah 2. Kepuasan terhadap bagian bawah (paha, pantat, pinggul, kaki) 3. Kepuasan terhadap bagian tengah (pinggang, perut) 4. Kepuasan terhadap bagian atas (dada, bahu, lengan) 5. Kepuasan terhadap rambut
4.	<i>Overweight Preoccupation</i>	1. Kewaspadaan terhadap berat badan 2. Membatasi pola makan
5.	<i>Self-classified Weight</i>	1. Menilai berat badan 2. Menilai tinggi badan

## 2. Harga Diri

Branden (Rosalia, 2015) menyatakan bahwa harga diri adalah salah satu aspek kepribadian yang merupakan kunci terpenting dalam pembentukan perilaku seseorang, karena hal ini berpengaruh pada proses berpikir, tingkat emosi, keputusan yang diambil bahkan pada nilai-nilai dan tujuan hidup seseorang yang memungkinkan manusia menikmati dan menghayati kehidupan, sehingga seseorang gagal memilikinya akan cenderung mengembangkan gambaran harga diri yang

semu untuk menutupi kegagalannya itu. Alat ukur harga diri ini dikembangkan oleh Branden menggunakan versi yang sudah diadaptasi pada penelitian (Rosalia, 2015).

**Tabel 3. 2 Definisi Operasional Harga Diri Menurut Brandden**

No	Dimensi	Indikator
1	<i>Self efficacy</i> (Keefektifan diri)	Keyakinan diri
		Kemampuan diri
2	<i>Self Respect</i> (Menghormati Diri)	Penghargaan diri
		Perasaan nyaman
		Perasaan bahagia

Sumber : Rosalia (2015)

#### **D. Populasi, Sampel, Teknik Sampling dan Prosedur Penelitian**

##### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2009) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan jenis populasi terjangkau dimana subjek yang digunakan merupakan subjek yang dapat ditemui ketika dalam penentuan jumlah populasi berdasarkan keadaan yang ada. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi peserta aerobik di Fitness Center Inbis UB Sport Club House yang berjumlah 150 orang dan kemudian dilakukan sampling.

## 2. Sampel

Menurut Arikunto (2010) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Sampel adalah suatu prosedur pengambilan data, dimana hanya sebagian populasi saja yang diambil dan dipergunakan untuk menentukan sifat serta ciri yang dikehendaki dari suatu populasi (Siregar, 2013).

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Untuk menghitung jumlah sampel dengan jumlah yang diketahui, dapat menggunakan teknik Slovin (Siregar, 2013) sebagai berikut :

Keterangan :

N = Populasi

e = *Margin of error* / perkiraan tingkat kesalahan

Berdasarkan rumus diatas, jumlah sampel minimal yang harus diperoleh dapat dihitung sebagai berikut :

$$n = \frac{150}{1 + 375 (0,1)^2} = 60 \text{ orang (minimal)}$$

Merujuk pada perhitungan di atas, maka penelitian ini akan menggunakan sampel sebanyak 60 orang untuk penelitian. Data tersebut di peroleh dari bagian admin database pendaftaran senam aerobik di Fitness Center Inbis UB Sport Club House.

### 3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* atau sampel bertujuan. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random, tetapi didasarkan tujuan tertentu (Arikunto, 2010). Peneliti mempunyai kriteria-kriteria tertentu dalam menentukan sampel, kriteria yang digunakan untuk penelitian ini yaitu :

- a. Mahasiswi yang menempuh pendidikan Universitas di Kota Malang.
- b. Rentang usia 18 – 25 tahun yang aktif melakukan aktifitas senam aerobik 1 Minggu 3x selama 3 bulan yang berjumlah 60 orang.

### 4. Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini meliputi

#### A. Pengumpulan data

Sebelum penelitian dilaksanakan terdapat beberapa hal yang harus dipersiapkan oleh peneliti. Tahap pertama adalah melakukan persiapan penelitian, tahap persiapan penelitian sebagai berikut :

#### a. Perizinan

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu membuat surat perizinan baik secara tertulis ataupun lisan kepada pihak Pusat Kebugaran

Malang agar pemberian kuesioner telah mendapatkan persetujuan serta tidak mengganggu aktivitas selama berjalannya proses aktifitas kebugaran.

#### b. Pembuatan Alat Ukur

Skala yang dibuat oleh peneliti merupakan skala yang mengukur citra tubuh dan harga diri. Penyusunan skala dengan membuat *blue print* dan dioperasionisasikan dengan bentuk-bentuk aitem-aitem pertanyaan. Terdapat tiga hal dalam pembuatan alat ukur yaitu perancangan alat ukur, uji coba alat ukur serta revisi alat ukur yang dilakukan setelah alat ukur tersebut di uji coba.

#### c. Perancangan Alat Ukur

Sebelum pembuatan aitem, sebelumnya ditentukan dimensi dan indikator dimana peneliti menyusun dan mengembangkannya dari penelitian terdahulu. Alat ukur untuk skala citra tubuh yang dikemukakan oleh Thomas (Ayuningtyas, 2015). Alat ukur untuk Skala harga diri yang dikemukakan oleh Branded (Rosalia, 2015).

##### I. Uji Coba Alat Ukur (*Try Out*)

Data penelitian dikumpulkan melalui berbagai macam metode dengan menghasilkan data primer, skunder, maupun keduanya, sebelum peneliti melakukan pengumpulan data terlebih dahulu peneliti melakukan uji coba (*try out*) kedua alat ukur untuk mengetahui aitem-aitem yang layak



dan lulus uji reliabilitas dan validitas. *Try out* dilakukan dengan 30 sampel mahasiswi yang mengikuti aerobik di pusat kebugaran. Setelah data *Try out* didapatkan, aitem yang tidak memperlihatkan kualitas yang baik harus gugur atau dihilangkan dan tidak dapat dijadikan bagian dari alat tes.

## II. Revisi Alat Ukur

Revisi alat ukur dilakukan setelah peneliti melakukan uji coba terhadap alat ukur dengan melakukan pengujian validitas dan realibilitas skala. Setelah diketahui aitem-aitem mana saja yang memenuhi standar validitas dan reliabilitas, maka peneliti selanjutnya menyusun aitem-aitem tersebut ke dalam alat ukur yang digunakan untuk mengambil data penelitian.

## 5. Pelaksanaan Penelitian

### A. Pengambilan Data

Skala untuk data penelitian sebanyak 60 subjek mahasiswi Malang sebagai hasil penelitian penyebaran skala dilakukan sesuai dengan kriteria subjek sesuai dengan tema penelitian.

### B. Pengolahan Data

Setelah diperoleh skor dari skala citra tubuh dan harga diri maka dilakukan pengolahan data dengan bantuan *SPSS version 22.0 for windows*.



### E. Metode Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2010) skala adalah seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawab dalam penelitian. Pengukuran skala citra tubuh dan harga diri dalam penelitian ini menggunakan metode *skala Likert*, dimana setiap jawaban item instrumen mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. Subyek diminta menjawab secara jujur dengan memilih jawaban yang sesuai dengan keadaan dirinya dimana setiap jawaban mempunyai bobot tertentu. Pilihan jawaban yang disediakan adalah:

- a. Sangat Setuju (SS), apabila subyek sangat setuju apa yang tercantum dalam aitem.
- b. Setuju (S), apabila subyek setuju dengan apa yang tercantum dalam aitem.
- c. Tidak Setuju (TS), apabila subyek tidak setuju dengan apa yang tercantum dalam aitem.
- d. Sangat Tidak Setuju (STS), apabila subyek sangat tidak setuju dengan apa yang tercantum dalam aitem.

Tipe pertanyaan pada angket yang digunakan adalah tertutup, yaitu subyek menjawab salah satu jawaban dari pertanyaan alternatif. Kriteria penelitian pertanyaan berdasarkan *favourable* dan *unfavourable*. Penentuan nilai skala dapat dilihat pada tabel 3.3

**Tabel 3.3 Penentuan Nilai Skala (Skoring)**

No.	Favourable	Skor	Unfavourable	Skor
1.	Sangat Setuju	4	Sangat Setuju	1
2.	Setuju	3	Setuju	2
3.	Tidak Setuju	2	Tidak Setuju	3
4.	Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Tidak Setuju	4

Instrumen penelitian yang digunakan adalah daftar yang berisi serangkaian pertanyaan tertulis yang berisi sejumlah aitem mengenai sesuatu yang akan diteliti dan harus dijawab atau diisi oleh responden.

### 1. Skala Citra tubuh

Skala ini bertujuan untuk mengukur gambaran tubuh yang dimiliki individu yang dimodifikasi oleh peneliti dari Ayuningtyas (2015), yang dikemukakan berdasarkan Thomas F. Cash yang menyebutkan adanya lima dimensi dalam pembentukan citra tubuh. Aitem-aitem skala ini terdiri dari aitem *favourable* (F) dan *unfavourable* (UF). Secara sistematis skala citra tubuh dapat dilihat pada *blue print* berikut pada tabel 3.4

**Tabel 3.4 Blue Print Sebelum Uji coba citra tubuh**

No.	Dimensi Citra tubuh	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	<i>Appearance Evaluation</i>	1. Evaluasi terhadap penampilan dari diri pribadi	1, 27, 49	14, 39 7, 16	10
		2. Evaluasi terhadap penampilan dari orang lain	2, 28	15, 40, 56	
2.	<i>Appearance Orientation</i>	1. Perhatian individu dalam menjaga penampilan	3, 29, 50	16, 41	11

		2. Usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya	4, 30, 51	17, 42, 57	
3.	<i>Body Area Satisfaction</i>	1. Kepuasan terhadap wajah	5, 31	18, 43, 58	28
		2. Kepuasan terhadap bagian bawah (paha, pantat, pinggul, kaki)	6, 32, 52, 61	19, 44, 59, 62	
		3. Kepuasan terhadap bagian tengah (pinggang, perut)	7, 33, 53	20, 45	
		4. Kepuasan terhadap bagian atas (dada, bahu, lengan)	8, 34, 54	21, 46, 60	
		5. Kepuasan terhadap rambut	9, 35, 55	22	
4.	<i>Overweight Preoccupation</i>	1. Kewaspadaan terhadap berat badan	10, 36	23, 47	6
		2. Membatasi pola makan	11	24	
5.	<i>Self-classified Weight</i>	1. Menilai berat badan	12, 37	25, 48	7
		2. Menilai tinggi badan	13, 38	26	
TOTAL					39

Setelah dilakukan uji validitas dan reabilitas yang membedakan apakah aitem mencapai koefisien korelasi 0,30. Tabel 3.5 merupakan *blue print* skala citra tubuh setelah uji coba.

**Tabel 3.5 Blue Print Sesudah Uji coba citra tubuh**

No.	Dimensi Citra tubuh	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	<i>Appearance Evaluation</i>	1. Evaluasi terhadap penampilan dari diri pribadi	1, 49	39	7
		2. Evaluasi terhadap penampilan dari orang lain	28	15, 40, 56	
2.	<i>Appearance Orientation</i>	1. Perhatian individu dalam menjaga penampilan	50	41	4
		2. Usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya		17, 42	
3.	<i>Body Area Satisfaction</i>	1. Kepuasan terhadap wajah	31	18	14
		2. Kepuasan terhadap bagian bawah (paha, pantat, pinggul, kaki)		62	
		3. Kepuasan terhadap bagian tengah (pinggang,perut)	33, 53	20, 45	
		4. Kepuasan terhadap bagian atas (dada, bahu, lengan)		21, 46, 60	
		5. Kepuasan terhadap rambut	9, 35, 55	22	
4.	<i>Overweight Preoccupatio n</i>	1. Kewaspadaan terhadap berat badan		47	2
		2. Membatasi pola makan		24	
5.	<i>Self- classified Weight</i>	1. Menilai berat badan	12	25, 48	4
		2. Menilai tinggi badan		26	
TOTAL					31

## 2. Skala Harga Diri

Skala ini bertujuan untuk mengukur harga diri yang dimiliki individu yang dimodifikasi oleh peneliti dari Rosalia (2015), yang dikemukakan berdasarkan Brandden 1995 yang menyebutkan adanya dua dimensi dalam pembentukan harga diri. Aitem-aitem skala ini terdiri dari aitem *favourable* (F) dan *unfavourable* (UF). Secara sistematis skala citra tubuh dapat dilihat pada *blue print* berikut pada tabel 3.6

**Tabel 3.6 Blue Print Sebelum Uji coba Harga Diri**

No	Dimensi Harga Diri	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Self efficacy (Keefektifan diri)	Keyakinan diri	1, 11, 20	6, 15, 24, 28	7
		Kemampuan diri	2, 12, 21	7, 16	
2	Self Respect (Menghormati Diri)	Penghargaan diri	3, 13, 22	8, 17	12
		Perasaan nyaman	4, 14, 23, 27, 30	9, 18, 25, 29	
		Perasaan bahagia	5	10, 19, 26	
TOTAL		19			

Setelah dilakukan uji validitas dan reabilitas yang membedakan apakah aitem mencapai koefisien korelasi 0,30. Tabel 3.7 merupakan *blue print* skala harga diri setelah uji coba.

Tabel 3.7 Blue Print Sesudah Uji coba Harga Diri

No	Dimensi Harga Diri	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Self efficacy (Keefektifan diri)	Keyakinan diri	11	6, 15, 24	7
		Kemampuan diri	2	7, 16	
2	Self Respect (Menghormati Diri)	Penghargaan diri	3	8, 17	10
		Perasaan nyaman	4	9, 18	
		Perasaan bahagia	5	10, 19, 26	
TOTAL					17

## F. Pengujian Alat Ukur

### 1. Uji Validitas

Menurut Azwar (2012) validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh panel yang berkompeten atau melalui *expert judgement*. Dalam penelitian ini *expert judgement* adalah dosen pembimbing.

### 2. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *Alpha Chronbach*. Menurut Sugiyono (2015) besarnya koefisien batas minimum reliabilitas antar 0,6. Suatu aitem instrumen dapat dikatakan ajeg atau handal apabila memiliki koefisien keandalan reliabilitas mendekati 1,0. Perhitungan reliabilitas dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS 22.00 (*Statistical*

*Product and Service Solution*). Skala citra tubuh pada penelitian sebelumnya (Ayuningtyas, 2015) didapatkan reliabilitas 0,84. Skala Harga diri yang menggunakan yang digunakan dalam penelitian ini dikemukakan oleh Brandden (Rosalia, 2015). Skala yang digunakan memiliki reliabilitas 0,86 yang dikategorikan memenuhi persyaratan (Wardah, Endang. 2013).

**Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas**

Skala	Koefisien Alpha	Keterangan
Citra Tubuh	0,923	Reliabel
Harga Diri	0,873	Reliabel

Dari tabel 3.8 Didapatkan koefisien *Alpha Cronbach* untuk skal citra tubuh dengan 31 aitem yang valid didapatkan sebesar 0,923. Skala harga diri dengan 17 aitem yang valid didaptkan sebesar 0,873. Kedua skala tersebut memiliki nilai *Alpha Cronbach* lebih besar daripada 0,6. Sehingga dapat disimpulkan bahwa indikator yang digunakan untuk mengukur variabel – variabel tersebut dapat dikatakan handal atau reliabel.

### 3. Analisis Aitem

Pada analisis aitem, yang digunakan sebagai parameter aitem yang diuji adalah daya beda atau diskriminasi aitem yaitu kemampuan aitem dalam membedakan antara subjek yang memiliki atribut yang diukur atau tidak. Aitem dapat dikatakan valid dan diterima apabila bernilai positif dan besarnya melebihi

0,3 (Azwar, 2012). Tetapi menurut Azwar (2012) mengatakan, bahwa bila jumlah item belum mencukupi kita bisa menurunkan sedikit batas kriteria 0,30 menjadi 0,25 tetapi menurunkan batas kriteria di bawah 0,20 sangat tidak disarankan.

Hasil dari uji coba alat ukur skala citra tubuh diperoleh 31 aitem yang gugur atau tidak valid, sedangkan yang mempunyai nilai  $r$  diatas 0,30 atau dikatakan valid sebanyak 31 aitem. Sedangkan uji coba alat ukur untuk harga diri diperoleh 13 aitem yang gugur atau tidak valid dan yang mempunyai nilai  $r$  diatas 0,30 atau dikatakan valid sebanyak 17 aitem.

#### **G. Metode Analisis Data**

Metode yang digunakan untuk menganalisa data pada penelitian ini adalah data statistik. Analisis statistik digunakan karena statistik dapat menunjukkan kesimpulan penelitian melalui angka. Teknik analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesa penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* karena peneliti ingin melihat apakah ada hubungan antara citra tubuh terhadap harga diri. Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi. Asumsi yang harus dipenuhi dalam penelitian ini adalah:



## 1. Uji Asumsi Klasik

Uji Asumsi Klasik terdiri dari :

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal. Menurut Singgih (2014) hal ini perlu dilakukan karena jika populasi dari sampel yang diambil tidak bersifat normal, maka tes statistik yang bergantung pada asumsi normalitas itu menjadi cacat sehingga kesimpulannya tidak berlaku (Singgih, 2014). Pengukuran normalitas menggunakan *one sample Kolmogorof Smirnov* dengan bantuan SPSS 22. Kriteria pengujiannya adalah jika nilai signifikansi dari hasil uji *Kolmogorof Smirnov* ( $p$ )  $> 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi dari hasil uji *Kolmogorof Smirnov* ( $p$ )  $< 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

### b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah kedua variabel dalam penelitian memiliki hubungan yang linier atau tidak. Hubungan yang linier menggambarkan bahwa perubahan pada variabel bebas akan cenderung diikuti oleh perubahan variabel bergantung dengan membentuk garis linier. Uji linieritas ini menggunakan uji F, yaitu untuk melihat apakah kedua variabel berhubungan

secara langsung atau tidak. Selain itu uji F juga digunakan untuk mengetahui apakah variabel x diikuti oleh perubahan variabel y dengan taraf signifikansi kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ).

## 2. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* untuk uji hipotesis. Nilai korelasi *Pearson* dapat dilihat dari hasil output SPSS, selanjutnya untuk nilai koefisien korelasi dari hasil perhitungan dapat dikategorikan berdasarkan pengkategorian koefisien korelasi menurut Sugiyono (2013) berikut ini :

**Tabel 3.9 Pedoman Koefisien Korelasi**

Nilai Koefisien	Interpretasi
0,00 – 0,199	Korelasi sangat rendah
0,20 – 0,339	Korelasi rendah
0,40 – 0,599	Korelasi sedang
0,60 – 0,779	Korelasi kuat
0,80 – 1,00	Korelasi sangat kuat

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Pada Bab ini berisi penjelasan mengenai hasil dari penelitian ini meliputi deskripsi data, uji linieritas, uji normalitas, uji hipotesis, dan uji korelasi untuk mengetahui apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada mahasiswa yang mengikuti senam. Variabel yang akan dikaji dalam penelitian ini yaitu citra tubuh sebagai variabel *independent* dan harga diri sebagai variabel *dependent*.

##### 1. Gambaran Umum Subyek

Partisipan pada penelitian hubungan citra tubuh dengan harga diri pada mahasiswi aerobik di pusat kebugaran malang berjumlah 60 partisipan, yakni mahasiswi yang menjadi anggota senam di Fitness Center INBIS UB Sport Club House yang semua respondennya adalah perempuan.

Partisipan dalam penelitian ini berada pada rentang umur 18 – 25 tahun dengan rata rata umur partisipan yang mengikuti penelitian ini berumur 22 tahun dengan jumlah partisipan sebanyak 60 partisipan.

**Tabel 4.1 Pengelompokan responden menurut tingkat umur**

<b>Rentang Umur</b>	<b>Jumlah Subjek</b>	<b>Persentase</b>
kurang dari 20	18	30
21 - 23	34	57
diatas 24	8	13
Total	60	100

Sumber : Data yang diolah peneliti

Dari data tabel tersebut dapat diketahui bahwa komposisi umur responden yang jumlahnya paling banyak adalah responden yang umurnya berkisar antara kurang dari 21 tahun berjumlah 18 orang atau 30%, responden yang berumur 21 sampai dengan 23 tahun berjumlah 34 orang atau 57%, responden yang berumur diatas 24 tahun berjumlah 8 orang atau 13 %.

## 2. Deskripsi Data

Analisis deskriptif memiliki tujuan untuk memberikan gambaran deskripsi mengenai suatu data agar data yang tersaji menjadi mudah dipahami dan informatif bagi orang yang membacanya (Azwar, 2013). Dasar analisis deskriptif adalah dengan cara menghitung skor maksimum, skor minimum, mean (nilai tengah), serta standar deviasi dari masing-masing variabel yang ada.

Skor yang diperlukan dalam analisis deskriptif adalah skor hipotetik dan skor empirik. Perhitungan skor hipotetik dapat diperoleh dengan persamaan berikut (Azwar, 2013)

Tabel 4.2 Persamaan skor hipotetik

Statistik	Persamaan
Nilai minimum hipotetik	Skor item terendah x jumlah aitem
Nilai maksimum hipotetik	Skor aitem tertinggi x jumlah aitem
Mean hipotetik	$\frac{\text{Skor maksimum} + \text{skor minimum}}{2}$
Standar deviasi hipotetik	$\frac{\text{Skor maksimum} - \text{skor minimum}}{6}$

Sumber: Azwar, 2013

Perhitungan skor hipotetik didalam penelitian ini dilakukan secara manual. Setelah perhitungan skor hipotetik dilakukan, peneliti melakukan perhitungan skor empirik guna membandingkan data yang didapatkan secara hipotetik dengan data yang didapatkan dari turun lapang. Perhitungan empirik pada penelitian ini menggunakan bantuan progam *SPSS Statistics 20.0 for windows*. Berikut ini merupakan gambaran umum dari perbandingan antara skor hipotetik dan skor empirik pada variabel-variabel penelitian:

**Tabel 4.3 Deskripsi Data Skor Hipotetik dan Skor Empirik**

Variabel	Statistik	Hipotetik	Empirik
Citra Tubuh	Skor minimum	31	64
	Skor maksimum	124	106
	Mean ( $\mu$ )	77,5	85,27
	Standar deviasi ( $\alpha$ )	15,5	9,115
Harga Diri	Skor minimum	17	40
	Skor maksimum	68	62
	Mean ( $\mu$ )	42,5	50,65
	Standar deviasi ( $\alpha$ )	4,25	5,433

Berdasarkan hasil tabel diatas dapat diketahui bahwa variabel citra tubuh memiliki nilai minimum hipotetik 31 dan nilai minimum empiriknya sebesar 64. Nilai maksimum hipotetiknya 124 dan maksimum empiriknya sebesar 106. Nilai rata-rata hipotetik sebesar 77,5 dan rata-rata empiriknya 85,27. Standar deviasi pada skor sebesar 15,5 dan standar deviasi pada skor empiriknya sebesar 9,115.

Selanjutnya dapat diketahui bahwa variabel harga diri memiliki nilai minimum hipotetik 17 dan nilai minimum empiriknya sebesar 40. Nilai maksimum hipotetiknya 68 dan maksimum empiriknya sebesar 62. Nilai rata-rata hipotetik sebesar 42,5 dan rata-rata empiriknya 50,65. Standar deviasi pada skor sebesar 4,25 dan standar deviasi pada skor empiriknya sebesar 5,433

**Tabel 4.4 Kategori Subjek Citra Tubuh**

Pedoman	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X \geq (\mu + \alpha)$	$X \geq 70,83$	Tinggi	10	16,7%
$(\mu - \alpha) < X \leq (\mu + \alpha)$	$70,83 < X \leq 57,21$	Sedang	40	66,7%
$X < (\mu - \alpha)$	$X < 57,21$	Rendah	10	16,7%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa subjek penelitian dalam variabel citra tubuh yang tergolong dalam kategori tinggi sebanyak 10 orang dengan presentase 16,7%, kategori sedang sebanyak 40 orang dengan presentase 66,7%, dan kategori rendah sebanyak 10 orang dengan presentase 16,7% dari jumlah total keseluruhan subjek sebanyak 60 orang.

**Tabel 4.5 Kategori Subjek Harga Diri**

Pedoman	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X \geq (\mu + \alpha)$	$X \geq 64,12$	Tinggi	11	18,3%
$(\mu - \alpha) < X \leq (\mu + \alpha)$	$64,12 < X \leq 46,54$	Sedang	40	66,7%
$X < (\mu - \alpha)$	$X < 46,54$	Rendah	9	18,3%
Total			60	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa subjek penelitian dalam variabel prokrastinasi akademik yang tergolong dalam kategori tinggi sebanyak 11 orang dengan presentase 18,3%, kategori sedang sebanyak 40 orang dengan presentase 66,7%, dan kategori rendah sebanyak 9 orang dengan presentase 18,3% dari jumlah total keseluruhan subjek sebanyak 60 orang.



### 3. Hasil Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data penelitian (Sarjono & Julianita, 2011). Peneliti menggunakan uji normalitas *One-Sample Kolmogorov Smirnov* (K-S) dengan bantuan program IBM SPSS *Statistics 20 for Windows*. Pedoman yang digunakan untuk menetapkan data dikatakan normal atau tidak adalah nilai signifikansi ( $p > 0,05$ ) (Trihendradi, 2013). Berikut adalah hasil uji normalitas dari penelitian ini.

**Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Kolomogorov Smirnov Z (K-S-Z)**

Vaiabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Citra Tubuh	0,502 ( $p > 0,05$ )	Normal
Harga Diri	0,552 ( $p > 0,05$ )	Normal

Berdasarkan hasil pengujian pada tabel , diketahui bahwa nilai signifikansi variabel citra tubuh sebesar 0,502 dimana nilai tersebut lebih besar dari 0.05 Sedangkan variabel harga diri, nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.552 dimana nilai tersebut juga lebih besar dari 0.05. Sehingga hasil tersebut menunjukkan bahwa data citra tubuh dan data harga diri terdistribusi secara normal atau uji asumsi normalitas telah terpenuhi.

#### b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui kedua variabel dalam penelitian memiliki hubungan linier atau tidak. Jika kedua variabel memiliki hubungan

linier, maka dapat uji regresi linier. Hubungan yang linier akan menggambarkan perubahan pada variabel bebas dan akan diikuti dengan variabel terikat dengan membentuk garis linier.

**Tabel 4.7 Hasil Uji Linieritas**

Variabel	Nilai Signifikan	Keterangan
Citra Tubuh dengan Harga Diri	0,004	Linear

Menurut Sarjono dan Julianita (2011) bahwa hubungan dikatakan linier jika nilai signifikansi pada *linierity*  $< 0,05$  maka hubungan antara dikatakan linier. Tabel di atas menunjukkan nilai signifikansi pada *linierity* memiliki nilai signifikansi 0,004 yang berarti linear.

#### 4. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara Citra Tubuh dengan Harga Diri pada mahasiswa baru dengan menggunakan analisis korelasi *product moment Pearson* dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics 20.0 for windows*. Mengetahui suatu hipotesis dapat diterima atau harus ditolak adalah dengan menentukan taraf signifikansi yang diinginkan.

**Tabel 4 .8 Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	Nilai Korelasi Pearson (r)	Nilai Signifikan (p)	Keterangan
Citra tubuh dengan Harga diri	0,342	0,007	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa hipotesis penelitian dinyatakan signifikan karena nilai signifikansi sebesar 0,007 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima. Selanjutnya, uji korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,342 yang artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dan harga diri. Hubungan positif yang dimaksud adalah semakin tinggi citra tubuh maka semakin tinggi harga diri serta sebaliknya. Korelasi semakin kuat apabila  $r$  mendekati -1 atau +1, sedangkan koefisien korelasi pada data ini sebesar 0,342 sehingga menunjukkan bahwa korelasi antara kedua variabel tergolong rendah.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara citra tubuh dengan harga diri akademik pada mahasiswi. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada mahasiswi. Hal tersebut berarti  $H_a$  penelitian dapat diterima dan  $H_o$  ditolak, hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,342 dan nilai signifikansinya 0,007 yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dengan harga diri pada mahasiswi yang mengikuti aktifitas aerobik. Hal ini juga menggambarkan bahwa semakin tinggi citra tubuh maka semakin tinggi pula tingkat harga diri dan berlaku sebaliknya, semakin rendah citra tubuh maka semakin rendah harga diri.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Firda (2016) bahwa ada hubungan secara positif antara citra tubuh dengan harga diri, serta sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Henggaryadi & Fakhurrozi (Sahri, 2016) semakin menarik atau efektif kepercayaan diri seseorang terhadap tubuh mereka, maka semakin positif harga diri mereka yang dimiliki, karena citra tubuh yang positif akan meningkatkan nilai diri, kepercayaan diri serta mempertegas jati diri pada orang lain maupun dirinya sendiri, yang akan mempengaruhi harga diri. Karena itu menurut Bell & Rushfort (Sahri, 2016) sangat perlu seorang wanita memiliki citra tubuh positif, hal itu akan membuat individu merasa bahwa tubuh dan penampilannya cantik dan menarik, namun bila individu memiliki citra tubuh negatif, maka individu tersebut akan merasa tubuh dan penampilannya kurang menarik.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan penelitian yang dialami oleh peneliti adalah jumlah responden yang dibutuhkan mengalami perubahan, peneliti mengalami kendala saat mengetahui jumlah populasi yang ditetapkan pada awal observasi ternyata tidak sesuai saat terjun untuk uji coba skala, ketidaksesuaian itu berupa perbedaan antara database mengenai jumlah awal populasi anggota senam aerobik saat awal observasi berjumlah 347 orang, dan ternyata saat turun lapangan untuk uji coba alat ukur, peneliti mendapatkan informasi dari bagian pendaftaran, bahwa adanya pengolahan ulang jumlah data anggota dan ditemukan anggota senam ternyata berjumlah 150 orang, sehingga peneliti menghitung ulang untuk pengambilan sampel. Penjadwalan kegiatan senam pada

responden yang tak tentu serta adanya anggota yang baru membuat peneliti menseleksi responden yang telah mengisi skala.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat diambil yaitu hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan harga diri pada mahasiswi dapat diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $H_a$  penelitian dapat diterima. Hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,342 dan nilai signifikansinya 0,007. Berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dengan harga diri pada mahasiswi yang mengikuti aktifitas aerobik. Hubungan positif yang dimaksud adalah semakin tinggi citra tubuh maka semakin tinggi harga diri serta sebaliknya.

#### **B. Saran**

Di dalam penelitian ini, peneliti menyadari masih banyaknya terdapat kekurangan, untuk itu peneliti memberikan saran guna penelitian selanjutnya diantaranya adalah:

### **1. Saran Teoritis**

- a. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas populasi dan memperbanyak sampel agar ruang lingkup dan generalisasi penelitian menjadi lebih luas
- b. Bagi peneliti lain, disarankan dapat menjadi hasil penelitian ini sebagai kajian dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi dan memberi kontribusi teoritis khususnya mengenai hubungan citra tubuh dengan harga diri pada mahasiswi yang mengikuti aktifitas aerobik.

### **2. Saran Praktis**

- a. Bagi mahasiswi supaya lebih mengerti bahwa citra tubuh mampu mempengaruhi harga diri baik secara negatif maupun positif.
- b. Bagi mahasiswi untuk mengetahui cara menaikkan harga diri dengan mempelajari bagaimana melihat citra tubuh dengan cara yang positif.



## DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, Nida. 2012. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Thesis*, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Andea. R. 2010. Hubungan antara Body Image dengan Perilaku diet Pada Remaja. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Arikunto, S. 2010. Prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktik. (Edisi Revisi). Jakarta : Rineka Cipta
- Ayuni, Aldona Fitri. (2014). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Body Image Pada Wanita Akseptor Kb. *Skripsi*. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Baron, R. A & Byrne, D. 2004. Psikologi Sosial Jilid 1 (penerjemah : Djuwita, R). Jakarta : Erlangga
- Bening Satuti , Noviani. (2014) Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Aktivis Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Thesis*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Cash, F.Thomas & Purzinsky, Thomas. 2002. Body Image. London: The Guilford Press
- Dalyono .2009. Psikologi Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta
- Dewantaril, Ni Made dkk. 2016. Perbedaan Perubahan Berat Badan Berdasarkan Frekuensi Senam Aerobik. Jurusan Gizi Poltekkes Kesehatan
- Diana, S. M. (2007). Hubungan Kepuasan Body Image dengan Harga Diri Pada Remaja Putri. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara
- Grogan, S. (2008). Woman and body image. Dalam Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children 2nd Ed. New York: Routledge.
- Hasanah, Nur. 2009. Kepuasan Body Image pada Perempuan yang Mengikuti Fitness di Pusat Kebugaran X. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul.
- Henggaryadi, M. G., & Fakhurrozi, M. 2008. Hubungan Antara Body Image dengan Harga Diri pada Remaja Pria yang Mengikuti Latihan Fitness/Kebugaran. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadharma

- Hiester, M., Nordstrom, A., & Swenson, L. M. (2009). Stability and Change in Parental Attachment and Adjustment Outcomes During the First Semester Transition to College Life. *Journal of College Student Development* , 521.
- Husna, N.L. (2013). Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet (Penelitian Pada Wanita di Sanggar Senam RITA Pati). *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Indrawagita, Larasati. (2009). Hubungan Status Gizi, Asupan Gizi dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI Tahun 2009. *Skripsi*: Universitas Indonesia
- Indrawati, Eni. (2009). Hubungan Antara Penyakit Jantung Koroner dengan Angka Mortalitas Gagal Jantung Akut di Lima Rumah Sakit di Indonesia pada Bulan Desember 2005 – 2006. *Skripsi*: Universitas Indonesia.
- Jayasti. 2013. Analisa Perbedaan Motivasi Melakukan Fitness Pada Dewasa Muda (Studi Pada Anggota Pusat Kebugaran “X”). *Skripsi*. Program Studi Psikologi, Universitas Brawijaya
- Lubis, Namora Lumongga. (2012). Depresi : tinjauan psikologis. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Longe, Jacquelin. 2008. The Gate Encyclopedia of Diets. New York: The Gale Group
- Melliana, A. (2006). Menjelajah Tubuh: Perempuan dan Mitos Kecantikan. Jogjakarta: LKIS.
- Mulawitri. Body image remaja putri. [Online]. 5 Maret 2005 [Cited 27 Juli 2006] ; Available from: URL : [http:// www.gizi.net](http://www.gizi.net).
- Mury, Kuswari. 2015. Pengaruh Senam Aerobik Intensitas Sedang (*Low Impact*) Terhadap Komposisi Tubuh Mahasiswi Peserta Aerofun Universitas Esa Unggul. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul
- Puspitaningrum, E.D. 2010. Hubungan Antara Citra Tubuh Ideal Dengan Usaha Membangun Daya Tarik Fisik Pada Perempuan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

- Rosalia. R. 2015. Hubungan Antara Body Image Dengan Harga Diri Remaja Yang Mengikuti Sekolah Modelling. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Brawijaya.
- Sahri. F N. 2016. Hubungan Antara Body Image Dengan Self Esteem Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Skincare. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah Surakarta.
- Sarjono, Haryadi dan Winda Julianita. 2011. SPSS vs LISREL: Sebuah Pengantar, Aplikasi untuk Riset. Salemba Empat, Jakarta.
- Santoso, Singgih. 2014. Konsep Dasar dan Aplikasi SEM dengan AMOS 22. Jakarta: PT. Elex Media komputindo.
- Sugiyono. 2009. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Penerbit CV. Alfabeta: Bandung.
- Sunartio, L. Sukamto, M. E. & Dianovinina, K. (2012). Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Humanitas*. Vol 9 (2). 159
- Thompson, J.K., Heinberg, C.J., Altabe, M., & Tan Heff-Dunn, S. 1999. Exacting beauty : theory, assessment, and treatment of body image disturbance. Washington, DC: American Psychological Association